

**Título:** ESTUDO COMPARATIVO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR ENTRE PESSOAS QUE PRATICAM E NÃO PRATICAM EXERCÍCIOS REGULARMENTE \***Autores:** Félix Arantes FERREIRA; Wagner VINHAS

A vida longa e saudável é uma das coisas mais importante que qualquer pessoa pode ter, e para se obter uma vida longa e saudável, deve-se cuidar da saúde, do corpo e da alma. O aumento da prática do exercício físico é responsável na contribuição para o aumento da expectativa de vida nestes anos. Sabe-se hoje que o exercício físico pode ser um fator protetor para uma série de males, entre os quais destacam-se: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão entre outros. Será realizado um estudo comparativo sobre os benefícios do exercício físico regular entre pessoas que praticam e não praticam exercícios regularmente, com o intuito de comparar a composição corporal entre praticantes e não praticantes de exercício físico regular e analisar a resistência, força e flexibilidade entre praticantes e não praticantes de exercício físico regular. O benefício desta pesquisa será apresentar um estudo comparativo entre pessoas que praticam exercícios físicos regularmente e outras que não praticam. A importância está no sentido de saber o quanto o exercício físico pode melhorar a vida das pessoas que praticam regularmente e o quanto isso influencia no seu dia a dia. Com isso, se poderá mostrar a importância de o exercício físico regular na aquisição e manutenção da saúde e qualidade de vida das pessoas. Será feita uma pesquisa de campo de caráter qualitativo e quantitativo, com jovens e adultos com idades entre 18 e 30 anos. A pesquisa será realizada em Três Corações-MG, no Parque Dondinho mais conhecido como “Pelézão”. Somente poderão participar dela as pessoas com idades entre 18 e 30 anos, sendo que no grupo de praticantes 4 deverão praticar musculação, 4 natação e 4 corrida. O grupo de praticantes deveram ter uma prática regular de pelo menos 3 vezes por semana. Serão excluídos aqueles participantes que não se enquadram nos critérios de inclusão, tais como pessoas que não fazem tais exercícios físicos regularmente a pelo menos 1 anos. Serão realizados vários testes, incluindo entre eles avaliação antropométrica (para obter o percentual de gordura), resistência de membros superiores (será executado a flexão de braços ao solo), resistência de membros inferiores (será executado o agachamento livre convencional), potência de membros superiores na horizontal através da medicine ball, potência de membros inferiores através do salto na horizontal e também será realizado o teste de cooper. Os dados serão analisados através de média aritmética, e através de comparação dos resultados com as classificações das tabelas, sendo representados por gráfico de coluna. Projeto em andamento.

---

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, exercício físico, estilo de vida sedentário.**\* Apoio financeiro FAPEMIG.**